

Bolinho de beterraba com laranja



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de beterraba ralada no ralo grosso
- ½ xícara de óleo vegetal (milho ou girassol)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo claro
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- Pedacinhos de chocolate meio amargo (opcional)
- 2 ovos

Modo de fazer

1. Bata no liquidificador o suco de laranja, a beterraba, as gemas, o açúcar e uma xícara de farinha de trigo. Reserve.
2. Misture a farinha de trigo restante com o bicarbonato e o fermento. Junte à mistura líquida e bata até obter uma massa homogênea. Reserve.
3. Bata as claras em ponto firme. Misture as claras com a massa delicadamente.
4. Distribua a massa em forminhas próprias para muffins ou em uma forma de bolo comum. Se quiser, coloque um pedaço pequeno de chocolate sobre a massa. Asse a 160 °C a 180 °C (forno médio).



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Alexas Fotos, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça não é só salada

Bolo



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Inhame, cenoura e beterraba,
entre outras hortaliças, podem fazer
a diferença no preparo de bolo

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortaliça



Hortaliça também combina com bolo

Quando se fala em bolo feito com hortaliça é difícil pensar em qualquer outra receita além de bolo de cenoura. Coberto com calda de chocolate, ele é sucesso garantido na hora do lanche. Mas essa é apenas uma das maneiras de preparar bolos usando hortaliças como ingrediente.

Para sair da rotina no café da manhã ou na hora do lanche, existem várias outras opções de receitas deliciosas e muito fáceis de fazer. Sem abrir mão do sabor, a adição de hortaliças resulta em bolos carregados de nutrientes para deixar sua família mais saudável. Você ainda não está convencido? Então experimente as nossas receitas.

A primeira receita usa o inhame, uma hortaliça rica em amido, para substituir parte da farinha de trigo. Tão fácil de fazer como um bolo comum, mas com um saborzinho de comida da roça e mais vitaminas e sais minerais.

Veja também uma receita diferente de bolo de cenoura, adaptada do livro *Riverford Farm Cook Book*, escrito por Guy Watson e Jane Baxter e publicado pela Fourth State em 2008. Esse bolo é preparado com cenoura ralada, passas e açúcar mascavo, que conferem sabor e textura muito diferentes do nosso tradicional bolo de cenoura. Essa receita também pode ser preparada com beterraba, substituindo parcialmente ou totalmente a cenoura.

E se a beterraba está na sua lista de hortaliças preferidas, não deixe de preparar o bolinho de beterraba com laranja. Uma excelente opção para o lanche da tarde, esse bolinho combina fruta e hortaliça na mesma receita. Além de saboroso, ele tem uma cor muito atrativa para a garotada.

Em cada uma dessas receitas você pode acrescentar seu toque pessoal. Pode, por exemplo, adicionar castanhas e frutas secas à massa. Você também pode cobrir o bolo com calda de frutas ou de chocolate ou pode servir o bolo acompanhado (à parte) de geleia de frutas ou de sorvete.

Bolo de inhame



Foto: Paula Rodrigues

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 xícara (chá) de inhame cozido e amassado (o inhame é conhecido como cará em algumas regiões do Brasil)
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ colher (chá) de sal
- Açúcar de confeiteiro para decorar

Modo de fazer

1. Faça um creme misturando o açúcar, as gemas e a margarina. Adicione o inhame e misture bem.
2. Adicione a farinha de trigo peneirada, o fermento, o sal e o leite e mexa bem até obter uma mistura uniforme. Acrescente por último as claras em neve e misture com cuidado.
3. Coloque em uma assadeira untada e asse em forno médio (160 °C a 180 °C).
4. Depois de assado, polvilhe com açúcar de confeiteiro.

Bolo de cenoura



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 250 g de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 150 g de açúcar
- 100 g de passas
- 200 g de cenoura ralada no ralo grosso
- 150 ml de óleo de girassol
- 2 ovos batidos ligeiramente

Modo de fazer

1. Misture a farinha, o açúcar e o fermento.
2. Adicione a cenoura e as passas. Misture.
3. Bata os ovos com óleo e adicione aos ingredientes secos.
4. Coloque a massa na forma e asse a 160 °C a 180 °C (forno médio).

Sugestão

- ❖ Acrescente à massa ½ xícara de nozes ou de castanhas de caju picadas.